

V4232T Qigong mit dem Fitness-Stab Kleingruppenkurs

Beginn Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 108,90 €

Dauer 11 x

Kursleitung Maria Friedlhuber

Kursort Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29

Diese Übungsreihe setzt sich aus acht Folgen neben einfacher Einleitung und Abschluss zusammen. Mittels eines Stabes wird der ganze Körper bei der Ausführung der spiralförmigen und runden Bewegungen von Kopf bis Fuß reguliert. Dabei werden die Bewegungen aus dem Beckengürtel gesteuert. Durch das Rollen und Kreisen der Handgelenke, das Beugen und Strecken des Nackens und die Drehung der Wirbelsäule werden die Muskeln und Blutgefäße entspannt. Die Durchblutung und der Fluss des Qi können angeregt und der Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Diese Übungen sind besonders zur Verbesserung der Mobilität von Schultern und Hüfte geeignet. Der Kurs findet ab vier Teilnehmern statt. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe, Qigong-Fitness-Stab, Getränk. Der Stab kann von der Dozentin bezogen werden, bitte bei der Anmeldung angeben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.09.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
24.09.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
01.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
08.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
15.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
22.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
29.10.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
12.11.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
19.11.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
26.11.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29
03.12.2026	18:00 - 19:15 Uhr	Trostberg, Kindergarten, Schulstraße 29